



МЕНЮ
12-18 лет
1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша Дружба молочная с маслом сливочным (200/4)	204	5,8	6,0	34,3	273,9
Какао с молоком	200	3,5	3,4	14,8	111,0
Бутерброд с сыром (15/20)	35	5,4	4,5	10,3	104,0
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1
		15,2	14,4	72,1	550,0
Обед					
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,5	5,3	16,5	148,0
Фиш Бол (Тефтели рыбные) 1/2/50	100	11,0	8,3	15,8	203,9
Рис отварной	180	4,6	8,7	48,1	288,4
Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,6
Чай с сахаром (200/15)	200	0,1		15,0	60,0
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
		25,0	23,9	117,6	819,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1379	40,2	38,3	189,7	1 369,5